

## ТЕСТ:

### Каково ваше отношение к табаку?

## Рекомендации для поставщиков услуг и персонала

Тест **Каково ваше отношение к табаку?** помогает оценить, насколько пациент или клиент мотивирован отказаться от употребления табака. Клиенты могут пройти тест самостоятельно, или же вы можете использовать его как опросник во время приема. Приведенный ниже ключ к тесту содержит рекомендации для поставщиков услуг и персонала, составленные на основе ответов на вопросы. Он содержит примеры фраз и действия, которые вы можете предпринять, чтобы помочь клиентам на разных этапах.

Больше всего ответов в столбце	Этап	Что можно сделать Узнайте, насколько человек мотивирован изменить свои привычки употребления табака, чтобы адаптировать лечение согласно этапу, на котором он находится.
1	Отсутствие осознания проблемы	<ul style="list-style-type: none"><li>Сейчас человек не заинтересован в изменении своих привычек употребления табака, но однажды он может изменить свое мнение. Наша задача как поставщиков медицинских, социальных и жилищных услуг — как можно чаще поднимать этот вопрос, обеспечивать поддержку, повышение осведомленности и предоставлять необходимые ресурсы, когда человек будет к этому готов.</li></ul> <p><b>Примеры фраз, которые можно использовать на этом этапе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>«Я знаю, что сейчас вы не заинтересованы в изменении своих привычек употребления табака. Однако запрет курения набирает все большую популярность в г. Нью-Йорке. Не хотите ли вы попробовать никотинзаместительную терапию (НЗТ), чтобы чувствовать себя комфортно в местах, где курение и вейпинг запрещены?»</li><li>«Я понимаю, что сейчас вы не заинтересованы в изменении своих привычек употребления табака. Однако я вернусь к этому вопросу во время нашей следующей встречи. Возможно, к тому моменту вы измените свое мнение. Вы не против?»</li></ul>
2	Обдумывание	<ul style="list-style-type: none"><li>Этот человек уже задумывается о вреде употребления табака и возможных негативных последствиях. Это не означает, что он готов к переменам, но сейчас подходящий момент, чтобы обсудить употребление табака и его влияние на здоровье и жизнь в целом.</li><li>Многие люди, употребляющие табак, беспокоятся о том, как это отражается на их здоровье, даже если они не готовы что-либо изменить или не знают, с чего начать. Вы можете помочь таким людям прояснить их цели, поэтому чаще заводите разговор о табачных и никотиновых продуктах, возможно, даже при каждой встрече.</li><li>А пока порекомендуйте этому человеку средства НЗТ, чтобы он чувствовал себя комфортно в местах, где употребление табака или использование вейпа запрещено, и составьте план действий.</li></ul>
3	Подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>Этот человек знает о вреде употребления табака и готов к переменам. Возможно, вы с ним уже составили цели в отношении употребления табака.</li><li>Выясните, что ему нужно для изменения своих привычек, предложите практическую поддержку (например, НЗТ) и постоянное консультирование, чтобы человек мог справиться с дискомфортом, вызванным синдромом отмены, и с внезапной тягой к табаку. Составьте план действий.</li><li>Большинство планов медицинского страхования покрывает расходы на некоторые лекарственные препараты для лечения табачной зависимости. Medicaid покрывает неограниченное количество курсов НЗТ, лечения варениклином или бупропионом пролонгированного высвобождения.</li></ul>
4	Принятие мер	<ul style="list-style-type: none"><li>Этот человек встал на путь изменений и пытается сократить употребление табака или отказаться от него. Это важный момент, и необходимо оказывать постоянную поддержку и оперативно устранять любые проблемы, которые могут возникнуть, например:<ul style="list-style-type: none"><li>Повысить дозу никотина в средствах НЗТ, если она не достаточна для того, чтобы избавиться от тяги к никотину или симптомов синдрома отмены.</li><li>Скорректировать схему приема или дозировку других лекарственных препаратов, если нужно сократить употребление табака.</li><li>Разработать планы по устранению определенных триггеров или привычек.</li></ul></li><li>Чаще общайтесь с этим человеком. Вы можете спросить: «Я знаю, что изменение привычек употребления табака было для вас важной целью. Как продвигается ее достижение?»</li></ul>
5	Сохранение результатов	<ul style="list-style-type: none"><li>Этот человек работает над сохранением достигнутого результата, поэтому оказывайте ему постоянную поддержку и при необходимости дополнительную помощь. Регулярно проверяйте, как обстоят дела.</li><li>Можно безопасно применять средства НЗТ ровно столько, сколько будет нужна медикаментозная поддержка.</li></ul>